



Ausflüge
auf dem
Rücken ihres
Pferdes sind
Auszeiten
in Barbaras
neuem Alltag

„Mit Anfang 50 schloss sich mein Lebenskreis“

Ein Treffen mit einem alten Bekannten bleibt für Barbara Zinstag (59) nicht ohne Folgen. Heute führen beide eine Erholungsoase in Andalusien

Barbara Zinstags neues Zuhause hat neun Zimmer, einen lichtdurchfluteten Innenhof, einen Salzwasserpool und liegt inmitten eines hügeligen Naturparks, eine gute Autostunde von der quirligen Mittelmeer-Metropole Málaga entfernt. Vor dem Eingangstor wachsen Korneichen und Eukalyptusbäume, es duftet nach wildem Rosmarin. Im nächsten Örtchen, Jimena de la Frontera, gibt es eine malerische Burg, von der aus man bis Gibraltar und Afrika sehen kann. „Wenn es ein Paradies gibt, muss es genau hier sein“, strahlt Barbara. „Ich lebe in einer magischen, ganz eigenen Welt voller Ruhe und Beschaulichkeit und einer spürbaren Wohlfühlenergie.“

Barbara genießt aus ganzem Herzen das Idyll ihres romantischen Anwesens. Statt wie früher den Verkehrslärm hört die Münchnerin heute nur das Wiehern ihrer zwei Pferde und ab und zu das fröhliche Gackern der Hühner. „Dazu die Dauersonne und der warme Sommerwind... Es ist ein Traum. Ich möchte hier nie wieder weg.“ Gegeben hat sie sich den Weg dorthin nicht allein, sondern gemeinsam mit Karl Strobl (56), einem Gastronomen aus ihrer Münchner Heimatregion.

Ein Zufallstreffen in München führt zum großen Umbruch

Als Barbara ihm im Sommer 2016 durch Zufall in München begegnet, führt sie gerade ihren Hund aus, Karl möchte Freunde besuchen. Sie kennen sich schon lange, sind locker befreundet. Aber mehr als 15 Jahre haben sie sich nicht gesehen. „Wir hätten uns nur zunicken und wieder aus den Augen verlieren können“, sagt Barbara. „Aber



Früher zählte sie Maschen, dann verkaufte sie ihr gut gehendes Strickcafé



Bei ihrem ersten Date tranken sie Kaffee, heute bewirten sie andere



unsere Blicke trafen sich dieses Mal ganz anders als früher. Wir spürten beide: Da ist mehr.“ Karl lädt Barbara zu einem Kaffee ein, und in einem kleinen Bistro erzählen sie sich von ihren Leben, ihren Wünschen, den Träumen.

Beide sind müde und ausgelaugt vom Alltagsstress der Großstadt und stecken mitten im Umbruch. Barbara, eine gelernte Physiotherapeutin, hat gerade nach sieben Jahren ihr gut gehendes Strickcafé verkauft und ist auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. Sie ist Anfang 50, geschieden, die beiden Söhne sind flügge, und in ihrem Kopf drehen sich diffuse Gedanken. Sie will nicht im Alltagseinerlei untergehen, sondern noch etwas wagen, sich beweisen, weiß aber nicht genau, wie. „Um den Kopf freizubekommen, habe ich von einer Auszeit geträumt“, erinnert sie sich. Karl gehen ähnliche Gedanken durch den Kopf. Er führt zwei Restaurants, ist müde vom Dauerstress, denkt daran, alles aufzugeben und woanders ein neues Leben zu beginnen.

„Wir waren beide auf der Suche, hatten Lust auf etwas Neues“, so Barbara. Doch das bleibt nicht die einzige Gemeinsamkeit. An diesem Tag flackern

auch unerwartet intensive Gefühle auf. „Karl ist ein Mann, der sich alles zutraut. Diese zupackende Art begeisterte mich. Ich hatte sofort Schmetterlinge im Bauch“, erinnert sich Barbara an damals. Karl mag ihre Lebensfreude, den beharrlichen Blick auf das Positive. „Das war wie Wellness für mein Herz“, sagt er beim Abschied strahlend. Sie sehen sich rasch wieder, werden ein Paar und schmieden jetzt zu zweit Pläne.

Der gemeinsame Nenner ist schnell gefunden: Beide zieht es in die Wärme, genauer nach Spanien. Sie kennen das Land von Urlauben, möchten dort überwintern und sich vom Meerwind den Kopf frei pusten lassen.

Doch im Herbst darauf holt sie das Schicksal ein. Barbaras Ex-Mann, mit dem sie trotz Scheidung weiterhin eng verbunden ist, stirbt überraschend an einem Herzinfarkt. Die beiden Söhne brauchen sie. Die konkreten Reisepläne mit Karl liegen erst einmal auf Eis. Doch die beiden planen weiter, zurren fest, was ihnen wichtig ist. „Und aus dem

Überwintern ist in unseren Köpfen ein Auswandern geworden“, so Barbara.

Und dann spielt ihnen 2018 der Zufall den passenden Ball zu. Karl entdeckt im Internet ein offensichtlich etwas in die Jahre gekommenes Hotel mit Stallungen in Andalusien. Die beiden Besitzer wollen das Anwesen in gute Hände abgeben, auf Leibrente. „Wir waren neugierig und haben uns sofort in den Flieger gesetzt“, erzählt Barbara. „Als wir nach einer abenteuerlichen Fahrt über die Schotterpisten bei dem 100 Jahre alten Kleinod ankamen, waren wir sprachlos, so schön war es hier.

Ich habe von einer Auszeit geträumt

Wie Barbara erging es auch Karl beim ersten Wiedersehen

Aktuell

Denn es lag inmitten eines Naturparks mit Korneichen- und Lorbeerwäldern und einem idyllischen Flüsschen.“ Das Paar ist fasziniert von dem großzügigen Haupthaus, dem idyllischen Garten, den lauschigen Ecken und Lauben. Und die gesamte Szenerie ist üppig gerahmt von blühenden, tiefroten Bougainvilleasträuchern, Palmen und blassgelben Ginsterbüschchen. „Einfach ein Traum“, denkt Barbara damals. „Wir haben uns nur angesehen und wussten: Das ist es.“

2018 stellen Barbara und Karl ihr altes Leben auf den Kopf

Karl ist Koch aus Leidenschaft. Barbara liebt es, Menschen zusammenzubringen. Beide mögen es, Gastgeber zu sein. Es passt wirklich alles „Jetzt können wir starten!“, sagt Karl damals enthusiastisch, und Barbara kann nicht abwarten, durchzustarten.

Schon Anfang 2018wickeln sie ihr altes Leben in Deutschland ab, kommen im vollgepackten Jeep mit einem Anhänger voller lieb gewonnener Möbel in ihrem neuen Leben an. Barbara, eine leidenschaftliche Reiterin, lässt ihr Pferd Dashanti nachkommen. Die Söhne finden Gefallen an dem Abenteuer, kommen zu Besuch.

Der Start ist arbeitsreich. Sie renovieren das Anwesen von Grund auf, richten die Zimmer im andalusischen Stil ein, büffeln Spanisch, regeln die umfangreichen Behördenanmeldungen. „Wir mussten uns erst daran gewöhnen, dass die Bürokratie herausfordernd ist. Alles geht hier etwas langsamer, man muss Geduld haben. Manchmal war das schwer“, erinnert sich Karl.

Heimweh haben beide nicht. „Es war alles so überwältigend schön, dass wir auch kleine Hängepartien wegstecken konnten.“ Sie gehen im knapp 5000 Einwohner großen Örtchen Jimena de la Frontera zum Essen, gönnen sich ein Bad im Mittelmeer. „Und überall haben uns die Einheimischen mit offenen Armen empfangen, uns Tipps gegeben, geholfen, uns einfach dabei sein lassen. Das tat uns beiden gut.“

Im Frühling 2019 ist es so weit. Sie eröffnen ihr neues Zuhause und die ersehnte neue Existenz, das Hotel „Rancho los Lobos“. Den Erfolg krönen sie 2019 mit einer Hochzeit. „Das Hotel war rasch gut gebucht. Wir waren damals in jeder Hinsicht auf Wolke sieben. Es hatte sich alles gefügt, war fast schon unwirklich perfekt. So manches Mal dachte ich, ich muss mich kneifen, um glauben zu können, dass mein Leben jetzt so schön war.“ Doch der Alltag holt



Auf zu neuen Ufern:
Mit seinem Jeep
startete das Paar
ins neue Leben



Rancho los lobos

Auch schwere
Zeiten meistern
sie – mit guter
Kommunikation

sie auch im Paradies ein. Sie haben wenig Personal, sind an sieben Tage die Woche 24 Stunden im Einsatz. Und das immer gemeinsam. Barbara ist ehrlich. „Es war von allem zu viel. Zu viel Arbeit, zu viel Verantwortung, zu viel Nähe. Das konnte auch die spanische Sonne nicht ausgleichen. Wir waren manches Mal überlastet, und dann hat es viel zu schnell geknallt zwischen uns.“

Gute Kommunikation rettet die Liebe des Paars

Die Liebe bekommt Dämpfer, in besonders stressigen Momenten kommen sogar Zweifel auf, ob es so miteinander weitergehen kann. „Unser Glück war, dass wir immer miteinander reden konnten. Das hat uns sicher durch die Krise geführt.“ Beide setzen sich zusammen, teilen verlässlich die Zuständigkeiten auf. Barbara sieht sich als Frontfrau, macht das Marketing, die

Gästebetreuung. Karl kümmert sich um die Küche, die Einkäufe, die Organisation. Dazu achten sie auf Freiräume.

„Wir haben Möglichkeiten geschaffen, in denen jeder mal für sich sein konnte“, erzählt Barbara. Sie richtet sich einen Rückzugsort ein, einen Wohnwagen. Karl büxt manchmal aus, verbringt einen Tag allein beim Sport.

Im Feierabend besprechen sie nur Privates, nichts Berufliches

Beide setzen auf Rituale, nehmen sich einen Tag in der Woche, der ihnen privat gehört, für gemeinsame Unternehmungen, die ihnen Freude machen. Dazu achten sie auf strikte Grenzen zwischen Job und Privatleben. „Ab einer gewissen Uhrzeit sprechen wir nicht mehr über den Job“, so Barbara. „Das lässt Raum für andere Themen.“

Ihr liebevoll erarbeitetes Konzept geht auf. „Wenn man weiter am gleichen Strang zieht, sich vertraut und ein gemeinsames Ziel hat, dann schlagen die Herzen sogar noch ein bisschen schneller. So war es bei uns.“

Die Liebe festigt sich und macht sie stark genug, noch mal ihre Existenz auf den Prüfstein zu stellen. Sie wollen an Schrauben drehen, ihr geliebtes Projekt verbessern, etwas Maßgeschneidertes schaffen, mit dem sie dauerhaft glücklich sein können. Die richtige Idee kommt ihnen während der Coronazeit. Barbara lässt sich zur Yogalehrerin



Ich vermisste nichts und bin glücklich

Auf der „Rancho los Lobos“ fühlt Barbara sich angekommen

ausbilden. Sie war als junge Frau in Nepal, seitdem ist sie von der spirituellen Welt Asiens angetan. „Als ich dann in meinem herrlichen Zuhause meine Übungen machte, kam mir die Idee, den Menschen bei uns mehr als Urlaub zu bieten, nämlich ihnen eine wertvolle Auszeit zu schenken: Entspannung im Einklang mit der Natur, voller Achtsamkeit und Ruhe. Bei Retreats, Seminaren, Team-Events.“ Die Idee kommt tatsächlich an. Gäste genießen in der andalus-

schen Idylle eine gelungene Mischung aus Stille, Komfort und gutem Essen. „Wir bauen unser Obst und Gemüse selbst an, alles ist bio, und Karl kocht vegetarisch und vegan“, so Barbara.

Man kann Yoga-Retreats besuchen, Kräuterwanderungen erleben, im Pool plauschen. „Es gibt Massagen, Wanderungen, Reiki, Kinesiologie. Wir sind ein rundherum spiritueller Ort, ein gefragtes Retreat Center.“ Sie haben gut zu tun, achten aber auch auf Pausen, in

denen sie sich zurücklehnen können. „Dann gönnen wir uns Auszeiten, fahren in die bayerische Heimat zum Bergwandern oder ans Meer, spazieren durch den warmen Sand und sind einfach nur glücklich, hier zu sein.“

Barbara kann sich kein anderes Leben mehr vorstellen. „Für mich hat sich der Kreis geschlossen. Ich habe schon als Kind meine spirituelle Seite entdeckt, konnte sie aber nie leben. Jetzt, in einer Umgebung, die meine Seele anspricht, fühle ich mich angekommen. Ich vermisse nichts mehr, lebe hier einfach und reduziert, bin aber innerlich satt. Ich bin glücklich.“

Und Karl nickt: „Wir düsen nicht mehr wie früher auf der Überholspur, sondern haben uns alles so aufgebaut, dass wir auch durchatmen und jeden Tag genießen können. Wir sind den richtigen Weg gegangen. Zu zweit.“

Andrea Micus

Retreat in Andalusien

Die Seele baumeln lassen

Barbaras und Karls Retreat Center ist umgeben vom Naturpark Los Alcornocales. Auf rund zwei Hektar bieten sich unterschiedliche Aufenthaltsmöglichkeiten an – vom Yoga-Retreat über Coaching bis zu Team-Building-Programmen. Platz ist für maximal 20 Personen. Bekocht werden die Gäste von Karl persönlich. Das Hotel-Gründerpaar lebt ebenfalls mit auf der Ranch. Infos unter www.rancholoslobos.com

Fotos: MPR-Micus/Barbara Zinstag/Mulandi Photography

SONNE FÜR DIE SEELE*

Cefasafra® Filmtabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit Safran-Extrakt, Pantothensäure und Vitamin B12

ab 12 Jahre

für Psyche, Nerven und geistige Leistung* bei Erschöpfungserscheinungen* s. Seitentext

vegan 60 kleine Filmtabletten

Psyche

ERSCHÖPFUNGZUSTÄNDE*

NERVEN*

Nr. 1* in Apotheken

Kapseln • Stix • Filmtabletten

cefak.com

*Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zusammen mit Pantothensäure zur Verringerung von Müdigkeit u. Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt eine normale geistige Leistung. Bei gleichz. Einnahme mit synthet. Antidepressiva (Psychopharmaka) empfiehlt sich die Rückspr. mit dem Therapeuten. Mangels Erfahrungswerten nicht für Schwangere, Stillende u. bei Blutungserkr. empfohlen. KPS/Stix: Nicht für Kinder u. Jugendl. Ftbl.: Nicht für Kinder unter 12 J. **IH-Galaxy®, DE Panel OTC, MAT Safran-Präparate 12/2025.

Entwickelt und hergestellt in Deutschland